|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BEYİN SİSİ ÖLÇEĞİ**  Sayın Katılımcı;  Aşağıdaki ölçek, “beyin sisi” düzeyini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda yaşamış olabileceğiniz bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. İfadelere son bir aydaki durumunuzu göz önünde bulundurarak yanıt veriniz. Daha sonra, her maddedeki durumu ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz. | | Hiçbir zaman | Bazen | Kararsızım | Sık sık | Her zaman |
| Bilişsel semptomlar | Günlük yaşamımda unutkanlık yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Düşünce sürecimin yavaşladığını hissediyorum |  |  |  |  |  |
| Konuşurken doğru kelimeleri bulmakta zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Başkalarının söylediklerini anlamakta zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Dikkatim kolayca dağılabiliyor |  |  |  |  |  |
| Konsantre olmakta zorluk yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Yeni beceriler öğrenirken zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Yaptığım bir sohbeti hatırlamakta zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Daha önce gördüğüm bir resmi hatırlamakta zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Daha önce okuduğum yazıları hatırlamakta zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Karar vermekte zorluk yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Dikkatimi toplamakta zorluk yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Planlama yapmakta zorluk yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Eşyalarımı bulmakta zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Birden çok işi birlikte yaparken zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Bir işi yaparken beklenmedik hatalar yapıyorum |  |  |  |  |  |
| Belirsizlik hissi yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Fiziksel semptomlar | Son zamanlarda uyku isteğimde artış var |  |  |  |  |  |
| Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum |  |  |  |  |  |
| Uykudan yorgun uyanıyorum |  |  |  |  |  |
| Hareket etmek yorgunluğumu daha da artırıyor |  |  |  |  |  |
| Kendimi sürekli yorgun hissediyorum |  |  |  |  |  |
| Başladığım bir işi bitirmekte zorlanıyorum |  |  |  |  |  |
| Günlük işlerde becerilerimin azaldığını düşünüyorum |  |  |  |  |  |
| Enerjik olmadığımı düşünüyorum |  |  |  |  |  |
| Psikolojik semptomlar | Hiç keyif almadan yapmam gerekenleri yapıyorum |  |  |  |  |  |
| Kendimi çevremden kopuk hissediyorum |  |  |  |  |  |
| İletişim kurmakta isteksizlik yaşıyorum |  |  |  |  |  |
| Kendimi endişeli hissediyorum |  |  |  |  |  |
| Duygularımı kontrol etmekte zorlanıyorum |  |  |  |  |  |

Beyin Sisi Ölçeği; 30 maddeden, üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Toplam puanı 30-150 arasındadır, bilişsel semptomlar alt boyutu 17-85 arasında, fiziksel semptomlar alt boyutu 8-40 arasında, psikolojik semptomlar alt boyutu 5-25 arasında puanlanır. Alt boyutlardan ve/veya ölçeğin tamamından alınan puanların artması, beyin sisi düzeyinin artması anlamına gelmektedir.